

Bien se nourrir

Il est très important que votre enfant se nourrisse bien pour qu'il se développe et qu'il grandisse sainement. Les enfants qui se nourrissent bien dès le tout jeune âge ont toutes les chances de poursuivre ces bonnes habitudes pour la vie.

Vous pouvez favoriser une alimentation saine en :

- allaitant au sein ou à la poitrine ou en donnant à votre enfant du lait maternel que vous avez tiré jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus encore;
- introduisant des aliments solides vers l'âge de 6 mois;
- visant 3 repas et 2 ou 3 collations assises à des heures régulières chaque jour;
- offrant des aliments variés et nutritifs;
- surveillant les signaux de faim et de satiété de votre enfant;
- créant une ambiance calme et sans pression au moment des repas;
- prenant les repas en famille;
- offrant de l'attention, de l'affection et des périodes de jeux comme réconfort et non de la nourriture ou des boissons;
- donnant l'exemple de saines habitudes alimentaires;
- veillant à ce que les autres personnes qui prennent soin de l'enfant connaissent vos habitudes alimentaires.



À RETENIR

L'appétit de votre enfant variera d'un jour à l'autre. En le laissant décider la quantité qu'il veut manger, vous lui enseignerez à écouter son corps. Si vous vous inquiétez au sujet de l'alimentation ou de la croissance de votre enfant, appelez HealthLink BC au 8 1 1 et demandez à parler à un diététiste.

Les premiers pas de votre enfant

Le rôle des repas

Vous et votre enfant avez chacun un rôle à jouer vers une alimentation saine.

Votre rôle est :

- ✓ d'offrir des aliments sains et variés;
- ✓ d'offrir des repas et des collations à des heures régulières chaque jour;
- ✓ de répondre aux signaux de faim et de satiété de votre enfant.

Le rôle de votre enfant est :

- ✓ de choisir s'il veut manger;
- ✓ de choisir ce qu'il veut manger parmi les aliments qui lui sont offerts;
- ✓ de choisir la quantité qu'il veut manger.



LE SAVIEZ-VOUS?

En jouant votre rôle en matière de nourriture et en faisant confiance à votre enfant qu'il jouera aussi son rôle en la mangeant, vous l'aidez à devenir un mangeur sain et à réduire les conflits liés aux repas.



LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre enfant n'a souvent pas d'appétit au moment des repas, il se pourrait qu'il boive en trop grande quantité. Plus de 3 tasses (750 ml) de lait de vache par jour laissent peu de place pour les aliments.

Les signaux de faim et de satiété

Que sont les signaux de faim et de satiété?

Ce sont les signaux que vous envoie votre enfant lorsqu'il sait qu'il a faim ou qu'il est rassasié.

Votre enfant a faim si, lorsqu'on lui offre des aliments, il :

- ouvre la bouche;
- se penche vers l'avant avec excitation, tape des pieds ou agite ses mains;

Votre enfant est rassasié si, lorsqu'on lui offre des aliments, il :

- les repousse;
- ferme la bouche;
- détourne sa tête.

Lorsque votre enfant refuse certains aliments

Si votre enfant est plus âgé et qu'il refuse de manger, laissez-le sortir de table. Il peut ne pas avoir faim, ou il peut être fatigué, excité ou malade. Attendez le prochain repas ou la prochaine collation pour lui offrir autre chose. Et résistez à l'envie d'utiliser le dessert ou d'autres récompenses comme forme de chantage pour qu'il termine son assiette.



MODELEZ SON CERVEAU

En prenant le temps de vous asseoir pour manger ensemble, vous développez les habiletés langagières et sociales de votre enfant tout en favorisant de saines habitudes alimentaires.